Bruno E. G. Fuoco

Il Cammino del Risveglio

Da Socrate a Omraam Mikhaël Aïvanhov

Collana Risveglio

Stella Mattutina Edizioni

INDICE

INTRODUZIONE 7

PARTE PRIMA

Alla ricerca di sé stessi 21

Capitolo 1
Possiamo curare noi stessi e il mondo se non sappiamo chi siamo? 22

Schede di riflessione

** Gli effetti del conoscere sé stessi* 36

** Domande per un'autodiagnosi* 37

Capitolo 2
Socrate: precursore del lavoro interiore sull'ambivalenza umana 38

Capitolo 3
L'ambivalenza della natura umana nella storia del pensiero 43

Tema di approfondimento

** Orientamenti sul concetto di natura umana* 58

PARTE SECONDA

Verso una visione unitaria della duplice natura dell'essere umano 61

Capitolo 1
L'essere umano tra natura animale e spirituale.
Origini, manifestazioni e segni distintivi delle due nature 62

Capitolo 2
Personalità e Individualità: i due volti della natura umana 77

Capitolo 3
L'insegnamento della Natura sull'ambivalenza umana 81

Capitolo 4
La dimensione animale nella natura umana 84

Temi di approfondimento

** La natura superiore nella vita quotidiana* 90
** Il distacco da sé stessi genera benessere?* 92
** Perché alcuni percepiscono la natura superiore e altri solo la dimensione biologica?* 94

PARTE TERZA

Siamo prigionieri dell'ambivalenza oppure siamo educabili? Uno sguardo al presente 97

Capitolo 1
Riconoscere il volto nascosto della natura inferiore nella vita collettiva 98

Capitolo 2
L'attualità della lettura platonica delle crisi individuali e collettive 102

Temi di approfondimento

** Le strategie di Platone e di O. M. Aïvanhov per orientare le pulsioni della natura inferiore* 105
** L'Alto Ideale: un trasformatore di energie* 108

Capitolo 3
L'eclisse della Ragione e della natura superiore 110

Capitolo 4
Siamo un cantiere vivente, aperto ed educabile 115

PARTE QUARTA

La pedagogia per il risveglio della natura superiore . . . 123

Capitolo 1
Il progetto di educazione della natura umana secondo Omraam Mikhaël Aïvanhov 124

Capitolo 2
L'importanza di cambiare punto di vista:
identificarsi con la natura superiore 128

Capitolo 3
Metodi pedagogici per radicare la natura superiore
nella vita quotidiana 137

Capitolo 4
Trasformare le abitudini per rinnovare la vita interiore 144

Capitolo 5
Sorvegliarsi, analizzarsi e saper scegliere. Brevi note di riflessione 150

Temi di approfondimento

** Attitudini suscettibili di compromettere il processo di cambiamento . . .155*
** Non identificarsi con l'immagine di un sé separato. Dall'Io al Noi 157*
** Trovare l'immagine del Sé superiore con cui identificarsi 164*
** L'immaginazione influenza ciò che siamo e ciò che potremo diventare . . .165*
** L'esperienza dello yoga della nutrizione: un resoconto. 168*
** Vigilare sui processi identificativi e imitativi, anche inconsci. 171*

CONCLUSIONE 174

BIBLIOGRAFIA FINALE 175

INTRODUZIONE

Gli esseri umani hanno da sempre sperimentato, nella vita privata come in quella pubblica, dilemmi e divisioni interiori, stati di amarezza e sofferenza, ben rappresentati anche nella letteratura classica. Le guerre civili che insorgono nell'anima umana, così finemente descritte da Platone, continuano a turbare la nostra esistenza individuale; e, allo stesso modo, il clamore suscitato dalla guerra fratricida del Peloponneso tra Atene e Sparta - testimonianza di una natura umana incline all'aggressività e all'antagonismo - si rinnova ancora oggi, su scala planetaria, a causa di nuove e drammatiche manifestazioni di ostilità.

Tuttavia, fin dall'antichità, alcuni uomini compresero che tali condizioni di sofferenza e conflittualità derivavano soprattutto dall'ignoranza che l'essere umano aveva di sé stesso. Egli tendeva infatti a identificarsi con il corpo fisico, con i suoi bisogni e le sue pulsioni, cioè con quella dimensione materiale e biologica che riusciva a percepire con i suoi sensi. E la vista fisica, del resto, non poteva ingannare: quella era l'unica realtà possibile per l'essere umano.

Tale identificazione con la dimensione corporea aveva conseguenze psichiche ed etiche di grande rilievo, poiché induceva a concepire gli esseri umani come entità separate, autonome e potenzialmente in conflitto con gli altri esseri e con la natura tutta. Inoltre, tale identificazione generava una profonda amarezza, poiché l'essere umano, concepito unicamente come corpo fisico, è destinato a una breve durata ed è soggetto al ciclo e alle incertezze della vita biologica, come ogni altro organismo animale.

Questa identificazione, apparentemente logica, con la sola vita corporea era tuttavia considerata un errore da quegli esseri che avevano intuito o sperimentato l'esistenza di un'essenza immortale, che in seguito sarebbe stata chiamata "spirituale". Il riconoscimento di questa dimensione superiore li spingeva a sentirsi interiormente uniti all'umanità, alla natura e al Tutto, inteso da alcuni come Dio o causa prima, e a orientare la propria vita secondo una diversa tavola di valori etici e sociali, come nel caso di Socrate. Da tale consapevolezza nasceva il loro invito a non identificarsi con il "sé corporeo", fonte di amarezza per la finitudine umana e di una visione distorta dei valori dell'esistenza, ma a "conoscere veramente sé stessi": cioè ad andare oltre le apparenze oculari per riconoscersi nella propria essenza universale più profonda al fine di non sprecare la vita in vane congetture, conflitti fratricidi e aspirazioni distruttive. La conoscenza di sé stessi aveva, quindi, conseguenze dirompenti per la vita individuale e collettiva.

Essi avevano ben compreso, come Socrate, che nell'essere umano operano due nature distinte e spesso in conflitto, due sé contrapposti. *Duo sunt in homine.* Da un lato, una dimensione passionale e animale, potente e dominante;

dall'altro, una dimensione etica e razionale, più fragile, come attestato dalle tragedie greche. Da un lato, una coscienza di sé legata alla materia e ai processi biologici; dall'altro, una coscienza radicata nell'anima, aperta all'universale.

L'invito a conoscere la causa della sofferenza umana

Tra i molti pensatori che hanno riflettuto sulla condizione umana, **Boezio** (480 - 524 d.C.) ci ha lasciato dalla prigione nella quale era stato rinchiuso, pur non avendo commesso delitti, parole nitide e significative circa la causa della sofferenza umana: «*So quale è la causa più grave del tuo male: tu non sai più chi sei*» (*La consolazione della filosofia*).

Anche Dioniso nelle *Baccanti* di **Euripide** aveva ammonito il re Penteo con queste parole: «Tu non sai cos'è la tua vita, non sai chi sei e cosa fai»(*v. 506*).

Nondimeno, **Rousseau** aveva sottolineato l'importanza del «Conosci te stesso» socratico e aveva ribadito che è proprio "questa ignoranza della natura umana che getta tanta incertezza e oscurità" (*Origine della diseguaglianza*).

Secoli dopo, **Omraam Mikhaël Aïvanhov** confermerà la diagnosi della causa delle sofferenze umane, in coerenza con il messaggio socratico,: «Perché questo vuoto e questo malcontento? La spiegazione è semplice: l'uomo non si conosce. Voi direte: «Solo questo?» Sì, ma tutto sta in questo» *(Opera omnia, n. 26).*

Colmare questa lacuna conoscitiva della nostra reale natura non è, in effetti, un esercizio filosofico o scolastico, ma una necessità comune a tutti noi per prenderci cura della nostra vita, individuale e collettiva.

Anche perché oggi, nonostante i secoli trascorsi, la società continua ad alimentare la valorizzazione di una identità separata e antagonista, malgrado la scienza abbia dimostrato che la percezione di essere un sé separato non abbia una realtà oggettiva, ma costituisca soltanto un costrutto cerebrale, e come tale, è plastico e modellabile attraverso l'educazione e la cultura. L'io biologico, scriveva **Gadda** (*L'egoista),* ha un certo grado di realtà, ma, sotto molti riguardi, è apparenza, vana petizione di principio. In fondo, il sé non è altro che la narrazione della nostra identità, organizzata dal cervello. Se modifichiamo l'interpretazione delle nostre esperienze, cambiamo anche i contenuti della narrazione della nostra identità e possiamo far emergere un'altra consapevolezza, un altro Sé e una diversa etica sociale. D'altronde, non a caso la spiritualità di tutti i tempi ha invitato gli esseri umani a non credere a quell'Io e a rinunciarvi, senza timore, per fare spazio a un altro Sé.

Una parte dell'umanità esprime tendenze antagoniste e aggressive verso il sistema vivente. Perché?

Perché una parte dell'umanità avverte il bisogno di inquinare e sfruttare la natura e di scatenare guerre e morte tra gli esseri umani? Perché un'altra parte

di umanità, al contrario, adotta attitudini pacifiche, collaborative ed empatiche verso tutti gli esseri?

Le sofferenze e le crudeltà inflitte al mondo animale, con modalità sempre più sofisticate, sono riconducibili all'uomo in sé, oppure, a una sua particolare tendenza che quando si manifesta lo rende insensibile alla vita altrui? Se la crudeltà verso gli animali fosse intrinseca all'essere umano, perché allora molti non la praticano e scelgono addirittura di non cibarsi di animali? Se osserviamo direttamente i nostri e gli altrui comportamenti constatiamo con facilità che siamo capaci, in effetti, di adottare con disinvoltura comportamenti contrastanti tra loro, secondo le singole situazioni e l'intensità dei nostri attaccamenti personali: possiamo transitare dal cinismo all'altruismo, dall'onestà alla disonestà e viceversa.

Vi sono poi altri esseri che hanno una minore oscillazione e una maggiore stabilità comportamentale verso i poli opposti della nostra natura umana: pensiamo, da un lato, agli esseri umani che hanno manifestato e manifestano stabilmente nella vita concreta una dedizione verso il prossimo e, dall'altro, agli esseri umani dediti a comportamenti violenti e distruttivi. L'antica immagine del bruto e del santo rappresenta tutt'oggi, con efficacia, i poli opposti dei comportamenti umani.

Numerose sono, dunque, le domande che possono essere sollevate in merito alla natura umana e alle sue inclinazioni. Altrettanto numerose sono le risposte che possono essere fornite su tale tema. L'argomento è di estrema importanza in quanto è nel seno della natura umana che maturano i comportamenti che pongono a rischio di sopravvivenza la vita umana e quella dell'ecosistema. Per tale ragione, comprendere le manifestazioni della nostra natura umana può aiutarci a comprendere come agire su di esse al fine di migliorarle.

La domanda chiave potrebbe essere formulata anche nei seguenti termini: perché molte volte, pur sapendo ciò che è giusto fare per il nostro e altrui bene, non lo facciamo? Perché compiamo atti, pur sapendo che essi provocheranno sofferenze e dolore? Molti pensatori, nel corso della storia, hanno stigmatizzato la drammatica ambivalenza umana.

Ad esempio, **Paolo** nella *Lettera ai Romani* con sofferenza dichiara: «Io non compio il bene che voglio, ma il male che non voglio» (VII 15-19).

Ovidio nelle *Metamorfosi* (VII, 18-21) fa dire a Medea: «un impulso inaudito mio malgrado mi trascina; la passione mi consiglia una cosa, la mente un'altra». Cioè «Vedo il bene, l'approvo e seguo il male».

Seneca, nelle *Lettere a Lucilio* (94, 26) scrive: «Scis, sed non facis», cioè «Lo sai, ma non lo fai».

Petrarca in un famosa strofa del *Canzoniere* afferma: «veggio 'l meglio, et al peggior m'appiglio» (*CCLXIV, v.136*) e il **Foscolo**, secoli dopo, in un sonetto

ribadisce lo stesso concetto: «Conosco il meglio ed al peggior mi appiglio» (*Sonetto* II, v.13).

Pascal precisa che «disgrazia vuole che chi vuole fare l'angelo faccia la bestia» (*Pensieri, n. 72*).

Louis Buffon nelle pagine della *Storia naturale* ha ben messo in evidenza i momenti della vita in cui vogliamo ciò che non facciamo e facciamo ciò che non vogliamo.

Anche **Gandhi** lo ha constatato: «Che cosa miserevole! L'uomo capisce, eppure preferisce cadere» (*Pensieri sulla vita*).

Famosi sono i passi nelle tragedie greche che enunciano in toni drammatici la doppiezza umana, la sua ambivalenza derivante dalla coesistenza di due tendenze o nature distinte e opposte (v. *Parte I, capitolo 3*).

Perché non abbiamo il coraggio di riconoscere la nostra barbarie interiore?

La storia mostra con evidenza queste diverse realtà comportamentali a causa delle quali sorge legittima una domanda: considerata la mutevolezza dei comportamenti umani, è ragionevole confidare ancora in una natura umana positiva e promuovere attitudini pacifiche, cooperative, fraterne ed eque? Chi, peraltro, potrebbe in alternativa all'essere umano, assumersi la responsabilità di intervenire per risanare l'ecosistema globale? Possiamo affidare ai minerali, ai vegetali e agli animali l'adozione delle misure occorrenti alla conservazione dell'ecosistema? Possiamo rivolgerci ai bonobo con i quali condividiamo una parte notevole del DNA? Possiamo rivolgerci ai nostri animali d'affezione?

Soltanto noi esseri umani, purtroppo, possiamo assolvere questo compito, a condizione di avere, innanzitutto, il coraggio di osservare la nostra barbarie interiore, individuale e collettiva e di autoeducarci per poterla superare. È questo il nostro problema fondamentale ha osservato con lucidità **Edgard Morin** (*Svegliamoci*)**:** l'essere umano, "è instabile e versatile, vive di contraddizioni, è capace del meglio e del peggio. Dovremmo sapere che tutto ciò che è umano è bipolare, secondo nozioni apparentemente antinomiche: Homo è allo stesso tempo sapiens e demens". Abbiamo bisogno, osserva Morin (*Etica*) di un'auto-etica, cioè di osservarci per comprenderci e correggerci. Non possiamo prescindere da questa "cultura psichica".

Ancor prima, **Jung** aveva sostenuto la necessità di conoscere senza reticenze quanto bene possiamo fare e di quale infamia siamo capaci. Per assumere decisioni etiche, tale autoconoscenza, affermava, è di primaria importanza ("*Ultimi pensieri"* in *Bene e male nella psicologia analitica*).

Ma questo coraggio, talvolta, ci manca e cadiamo vittime di distorsioni cognitive, cioè nei nostri processi valutativi ignoriamo o minimizziamo i nostri comportamenti primitivi perché sono contraddittori rispetto ai nostri proposi-

ti o all'immagine che abbiamo di noi stessi o a quella che vorremmo che gli altri avessero di noi. Il fatto di non voler vedere in noi questi aspetti non è senza conseguenze in quanto impedisce qualsiasi tentativo di lavoro autoeducativo. Come se esistesse all'interno dei processi ordinari del pensiero una sistematica tendenza all'autoinganno, ha osservato **Massimo Marraffa** (*Giovanni Jervis, Il mito dell'interiorità)*, che ci induce a rifiutare verità scomode; come se ogni persona abbia un interesse (tacito e taciuto, e anzi negato) a dare di sé, dei propri pensieri e delle proprie azioni, descrizioni e spiegazioni di comodo e potenzialmente non veritiere (*ivi*).

Proprio da questa barbarie interiore che fatichiamo a riconoscere e a trasformare, traggono origine i problemi della vita individuale e collettiva. Ciò può essere ancor più evidente nel caso in cui tali barbarie affliggono coloro che hanno responsabilità e ruoli pubblici. Non a caso, i decisori pubblici potrebbero avere anche difficoltà a disciplinare e sanzionare determinate condotte espressive di una certa 'barbarie', se essi stessi la condividono nella vita privata. Lo stesso vale per molti comportamenti antisociali relativamente ai quali noi tutti manifestiamo, talora, inspiegabili attitudini di tacita accettazione o addirittura una certa benevolenza. La barbarie interiore può essere celata fino a un certo punto, ma non può essere ridotta al silenzio in quanto essa sottilmente si manifesta nelle pieghe delle speculazioni, delle valutazioni e nelle attitudini concrete delle persone che la ospitano. Pensiamo anche a certe sentenze che destano stupore per le scelte etiche celate dietro i formalismi delle argomentazioni giuridiche.

Occorre, inoltre, considerare che la coscienza, com'è noto, ci fornisce un senso di identità unitaria indipendentemente dai nostri comportamenti: ci percepiamo, cioè, come un Sé fisso e immutabile, a prescindere dal nostro passato. Questa sensazione di continuità si forma spontaneamente. Tuttavia, tale percezione può ingannarci, inducendoci a sottovalutare il fatto che, in realtà, non esprimiamo nella vita un identico Sé, ma tendenze umane profondamente distinte. La qualità etica della nostra identità si costruisce nel tempo, attraverso il nostro modo di vivere, anche se tendiamo a percepirci come una identità fissa.

Abbiamo una natura superiore sulla quale però non investiamo energie. Perché?

L'esperienza ci ha dimostrato che oltre alla barbarie interiore, che noi chiamiamo natura inferiore o sé inferiore, vi è una dimensione evoluta dell'essere umano, denominata in modi diversi: natura superiore, sé superiore, essenza spirituale, scintilla divina, natura fraterna e empatica, *humanitas* ecc. Noi impieghiamo l'espressione "natura superiore" per sottolineare che anche essa, alla stessa stregua della "natura inferiore", ha radici nella Natura, come si evince anche dal fatto che le neuroscienze hanno mappato le tracce di esperienze

soggettive riconducibili al Sé superiore: pensiamo agli stati di pace, di gioia e connessione, ai sentimenti di compassione, all'empatia ecc.

Facciamo riferimento a questa natura superiore tutte le volte, ad esempio, che parliamo di: un essere umano razionale e morale, dotato di un senso di giustizia, di empatia, di responsabilità ecologica e sociale in quanto sa distinguere ciò che reca bene da ciò che nuoce; un essere che va oltre l'istintualità immediata e l'egoismo, per trovare il senso della propria esistenza in una dimensione Ideale caratterizzata dai valori universali di pace e fratellanza; un essere consapevole e dai sentimenti nobili che sa conciliare gli interessi individuali con quelli collettivi in quanto sente di essere parte di un Tutto. Questa natura superiore è la fonte di tutti i ragionamenti, i sentimenti e i comportamenti sopra indicati, è la fonte della coscienza di unità e fraternità, è la fonte da cui attingere valori regolatori del vivere civile.

Questi valori non recepiscono le dinamiche animali proprie, invece, della dimensione inferiore molto attiva purtroppo nella vita collettiva: la lotta per il territorio, la lotta per le risorse, la violenza per soddisfare pulsioni sessuali, lo sfogo immediato delle reazioni emotive primarie (collera, invidia, desiderio di possesso…). Dal soddisfacimento di queste tendenze si scatenano, e nessuno può negarlo, delitti e guerre.

Stante il grave livello della crisi nella quale ci troviamo, molti si auspicano la pace, il rispetto della natura, la fratellanza universale, nonché comportamenti altruisti, solidali ed empatici. Ma nulla pare cambiare. Perché? A nostro avviso, ciò accade perché noi non investiamo energie sulla natura umana superiore, l'unica fonte in Natura dalla quale possono sgorgare i comportamenti attesi per salvare il pianeta.

Ma se non confidiamo nella natura umana superiore, da dove pensiamo possano scaturire i comportamenti evoluti e le condotte di vita curative dell'ecosistema?

Se così è, perché, allora, non investiamo energie culturali ed educative sulla natura superiore? Perché continuiamo a identificarci con la natura inferiore?

Forse pensiamo, malgrado siano passati secoli di storia, che i ragionamenti, i sentimenti e i comportamenti evoluti, possano venire dal nulla, anche in assenza di un impegno educativo su sé stessi.

Da un lato, amiamo evidenziare con compiacimento che l'essere umano è più o meno come un animale e dall'altro ci lamentiamo dei comportamenti bellicosi e feroci che gli uomini manifestano nella vita collettiva. Perché tanta indolenza etica? Perché, pur consapevoli della nostra duplice natura, lasciamo che prevalga la parte più inferiore?

Alcuni studiosi per varie motivazioni cercano di dimostrare, con argomenti tratti dalla biologia, dall'antropologia... che l'essere umano deve scendere dal

suo piedistallo in quanto anche lui è un animale *tout court* e non ha nulla di speciale che possa farlo ritenere superiore ad altri esseri viventi. Ma affermare che l'essere umano è soltanto un animale cosa produce sul piano etico e comportamentale? Cosa apporta al bene comune? Porta, a ben vedere, a una sorta di legittimazione e accettazione dei comportamenti umani ispirati agli istinti animali.

Non ci si avvede che il lato predatorio dell'essere umano non discende dalla dimensione spirituale giacché essa, essendo pacifica e fraterna, riconosce il diritto alla vita degli animali e il dovere di non mangiarli. L'Antropocene, lo specismo… non sono gli effetti della dimensione spirituale e fraterna proprie della natura superiore, ma discendono, invece, dalla dimensione antagonista e cinica della natura inferiore la quale, ad esempio, subordina finanche il diritto alla vita degli animali ai piaceri del palato.

Come ha sostenuto **Martin Sahlins** (*Un grosso sbaglio l'idea occidentale di natura umana)*, la civiltà occidentale è fondata su una idea erronea e perversa di natura umana e su questa ha costruito il sistema economico e sociale.

Il problema etico e pedagogico, a nostro avviso, consiste nel decidere se taluni comportamenti esprimono l'essenza umana e come fare, in caso negativo, a neutralizzarli, valorizzando l'essenza più rappresentativa della nostra *humanitas*. Ma questa cernita tra l'umano e l'animale a molti non risulta gradita.

Quanto accade sulla scena collettiva ci induce a pensare che solo in teoria vorremmo un mondo migliore, ma in pratica non vogliamo investire energie psichiche e culturali per agire alla fonte, per autoeducarci: non vogliamo mettere in discussione i diktat delle pulsioni dell'ego che sentiamo agitarsi in noi e la loro progettualità. Sarebbe come auto-condannare noi stessi, quella parte animale con la quale ci identifichiamo: chi per la *vanitas mundi*, chi per la ricerca di potere, chi per la ricerca del piacere, chi per inerzia dovuta all'assenza di consapevolezza. Molti amano, in effetti, sentirsi come animali, perché in alcuni campi della vita pubblica e privata ne condividono le stesse modalità espressive e pertanto non accettano valori etici che possano mettere in discussione concretamente il loro modo di vivere. Per tali ragioni, molti amano un sapere che resta confinato nella dimensione cerebrale, un sapere che procura visibilità, successo e vantaggi nella vita sociale, ma nulla di più.

Istinti, pulsioni e ideali

Ma perché taluni agiscono nella vita sulla base di pulsioni da soddisfare con qualunque mezzo e altri, invece, agiscono sulla base di ideali da perseguire? Ciò non comprova l'esistenza di due tendenze opposte nell'essere umano?

Quando gli animali, compresi quelli d'affezione, combattono o litigano per questioni di territorio, cibo o accoppiamento, consideriamo tali comportamenti naturali e inevitabili, poiché frutto di istinti ai quali non possono sottrarsi. Lo stesso vale quando alcuni animali con astuzia catturano prede o profittano dei

nidi altrui. Accettiamo queste dinamiche come parti inscindibili della natura.

Ma se comportamenti analoghi sono adottati dagli uomini, la maggioranza di noi li considera riprovevoli e degni di condanna, poiché l'essere umano non è governato dagli istinti, ma da pulsioni orientabili. Il lupo suscita in molte persone un certo fascino. Eppure, come è noto, se entra, ad esempio, in un ovile uccide un gran numero di bestiame al di là del suo bisogno di sostentamento. Questa attitudine non suscita stupore in quanto si tratta di un animale. Ma se un essere umano entra in un ovile e fa strage di agnelli, lo si ritiene un essere malvagio e nessuno lo giustifica, perché, non essendo un animale, ci si attende da lui il dominio della pulsione aggressiva e violenta. Questo è un caso, tra i tanti, di un comportamento fisiologico in talune specie animali e patologico, per comune sentire, nella specie umana.

Noi ci attendiamo ed esigiamo dagli esseri umani comportamenti diversi, cioè privi di violenza e astuzia, perché non siamo obbligati dalla natura a soddisfare ciecamente gli istinti.

Non bisogna certamente svalutare la specie animale che è complessa, ricca anche di qualità e di molteplici sfumature, priva di colpe e vittima essa stessa dell'animalità umana. Sappiamo bene che la specie animale non può essere inquadrata nella descrizione dei soli istinti sopra indicati, ma noi ci limitiamo, in questo contesto, a estrapolare da essa quelle tipologie di condotte che se replicate nella dimensione umana, sono impeditive di una vita collettiva pacifica e rispettosa di tutte le creature.

Quando gli uomini adottano tali condotte, infatti, ci indigniamo perché riconosciamo che l'essere umano ha le facoltà per vivere una vita pacifica, priva di aggressività, una vita affettuosa, gentile, socievole, artistica, spirituale... e non antagonista nei confronti dei suoi simili e delle stesse specie animali.

In una parola, ci attendiamo che l'essere umano governi certe pulsioni e certi desideri, astenendosi dal darvi libero sfogo a danno di altre creature e di tutto l'ecosistema.

Esiste, dunque, una natura umana complessa abitata sia da pulsioni affini agli istinti animali, sia da aspirazioni e motivazioni che nutrono, invece, ideali superiori. La coabitazione di queste due distinte nature, già evidente nella coscienza degli antichi, è tuttora il problema di base che fatichiamo ad affrontare.

I comportamenti della prima natura li collaudiamo da tanti secoli: ad esempio, siamo pronti alle guerre con grande facilità. Nelle prime pagine dei giornali, le immagini delle guerre, infatti, si confondono con quelle dello sport e del gossip.

I comportamenti della seconda natura, invece, stentano a decollare. Cioè non siamo altrettanto pronti a essere giusti, onesti e pacifici. Abbiamo bisogno di una educazione appropriata e di un tirocinio per non esprimere antagonismo, possessività, astuzia e per realizzare le aspirazioni ideali che trascendono

la sfera biologica del nostro sé.

Il problema è culturale ed educativo: i nostri modelli comportamentali e i sistemi economici sono ancora ispirati, purtroppo, a certe dinamiche animali, alla competitività, all'antagonismo, all'astuzia, alla violenza. Vi sono ancora esseri umani potenti e meno potenti, ricchi e poveri, istruiti e meno istruiti che soddisfano le loro pulsioni e ambizioni nell'indifferenza verso il dolore e le sofferenze che le loro azioni provocano.

La stessa nostra sfera privata, concepita come spazio inviolabile, si configura talora come ambito privilegiato per l'emersione delle pulsioni disordinate, anche a causa di una impropria educazione ricevuta fin dalle fasi prenatali. Non sorprende, pertanto, che numerosi comportamenti devianti si concentrino proprio nell'ambito domestico.

Fermarsi all'ambivalenza o approfondire la conoscenza di sé stessi?

Le nostre contraddizioni derivano dunque dalla coesistenza di due nature distinte e opposte e dal fatto che perpetuiamo la condizione originaria umana: vedo ciò che è bene, ma seguo di fatto ciò che è male. Ma di fronte a questa ambivalenza e doppiezza, dobbiamo essere remissivi e acquiescenti in quanto siamo soltanto animali? Dobbiamo adottare i comportamenti dei soggetti "rassegnati" e "sopraffatti" studiati da **Daniel Goleman** in *Intelligenza emotiva*?

Oppure, è possibile credere in una forma di autoconsapevolezza e di autoeducazione che, a poco a poco, dalla dualità, dall'ambivalenza possa condurci a un'unità? Un'unità in virtù della quale i nostri comportamenti individuali e collettivi, potranno essere finalmente pacifici e fraterni anche nei confronti degli animali? Se sì, sulla base di quale sistema filosofico e modello pedagogico tutto ciò potrebbe rendersi possibile?

Quali facoltà umane possono traghettarci verso valori diversi e più evoluti, se non quelle espressive della natura superiore? Quali virtù dobbiamo e possiamo acquisire per vivere in armonia con l'umanità e la natura, superando i conflitti autodistruttivi?

Non abbiamo un terzo polo alternativo: o attingiamo ai modelli propri della natura inferiore, istintiva, egocentrica, intellettualmente scaltra oppure attingiamo ai modelli propri della natura superiore.

Dobbiamo, dunque, chiederci, ad esempio: la cultura, l'educazione, l'arte, la politica… su quale natura umana investono?

Come possiamo cambiare lo stato di coscienza attuale, che ci spinge a percepire come reale una separazione illusoria tra uomo, natura e cosmo, alimentando indifferenza, assenza di risonanza emotiva verso le conseguenze delle nostre azioni? Come possiamo migliorare la vita collettiva, se non addestriamo la natura più evoluta?

Dovremmo, forse, studiare e imitare i bonobo come sostenuto da **Telmo Pievani** (*Dove comincia l'uomo. Ibridi e migranti: una breve storia dell'avventura umana*) al fine di apprendere a cooperare? O dovremmo studiare le società tradizionalmente non aggressive, come propongono alcuni antropologi? Oppure, più radicalmente, non sarebbe necessario confrontarsi con gli insegnamenti pedagogici e spirituali di quell'umanità evoluta che, nella storia, ha incarnato concretamente i valori di pace e fratellanza? E, infine, potrebbe essere sufficiente attingere alla sola interiorità individuale, prescindendo da riferimenti a modelli di coscienza più avanzati?

Pascal aveva acutamente ammonito: "È pericoloso mostrare troppo all'uomo com'è uguale alle bestie, senza mostrargli la sua grandezza" (*Pensieri, n. 240).* La cultura e talora la religione, pare proprio di poter affermare, non vogliono mostrare all'uomo la sua grandezza.

Al momento, preferiamo investire energie sull'istruzione e la tecnologia, entrambi inefficaci sul piano dell'orientamento etico. Peraltro, appare illusorio ritenere, come osservato da **U. Galimberti** (*I paesaggi dell'anima*), che l'educazione possa essere una conseguenza diretta dell'istruzione: "Educare al comprendere di Howard Gardner, mostra che è impossibile istruire se prima non si è provveduto alla costruzione dell'identità, non ci si è inseriti nei meandri del desiderio, non si sono fatti i conti con i problemi connessi alla frustrazione e alla rimozione che sono dinamiche abituali in ciascuno di noi".

Perché il richiamo a Socrate e a O.M. Aïvanhov?

Nella cultura occidentale, Socrate (cfr. Parte I) fu tra i primi a comprendere che per poter sviluppare le virtù necessarie alla vita collettiva era indispensabile un lavoro interiore sulle due nature opposte che coabitano nell'essere umano: la dimensione ferina ed egoica, e la dimensione dell'anima razionale, la dimensione divina.

L'intuizione di una natura inferiore e di una natura superiore, ripresa successivamente da molti pensatori, trova, a nostro avviso, in O.M. Aïvanhov una piena sistemazione concettuale e metodologica. Da qui il *trait d'union* tra i due grandi pensatori, evocato dal titolo del presente volume.

Piano del volume

Il presente volume nasce dal desiderio di approfondire le domande che ci siamo posti nelle pagine precedenti e di condividere con i lettori la proposta di un percorso dedicato all'educazione della nostra natura umana, così come è stato elaborato da autorevoli pensatori. Il germe originario del nostro interesse risale, in particolare, all'estate del 1985, quando, durante un soggiorno in Francia per un corso di specializzazione universitaria, si presentò l'opportunità

di assistere a un ciclo di conferenze tenute da Omraam Mikhaël Aïvanhov, dedicate all'importanza dell'educazione della natura umana, quale fondamento per la nascita di una società fraterna e pacifica. Le sue parole, che allora toccarono le menti e i cuori dei presenti, conservano ancora oggi una viva attualità e continuano a esercitare un'influenza profonda nell'elaborazione dei progetti pedagogici di riforma della natura umana.

Tutto ciò che sta accadendo nel mondo, sottolinea, infatti, l'urgenza di approfondire la conoscenza di sé stessi (Parte I) e delle due **tendenze o nature** che coesistono in ogni individuo e che si manifestano attraverso emozioni, sentimenti, pensieri e comportamenti specifici (Parte II).

Queste due nature influenzano profondamente le nostre interazioni con gli altri e la vita sociale nel suo complesso. Acquisirne **consapevolezza** è cruciale per intraprendere un autentico percorso di **autoeducazione interiore**, necessario non solo per il benessere personale, ma anche per quello collettivo (cfr. Parte III).

In assenza della disponibilità a lavorare su sé stessi, ogni discorso su una società più fraterna e pacifica resta vano, alla stessa stregua delle tante speculazioni intellettuali "disincarnate", cioè prive di un reale impatto etico sul modo di vivere, in quanto esse non tengono conto del fatto che i comportamenti umani non cambiano sulla base di teorie e nozioni che esauriscono la loro efficacia nella sola dimensione cerebrale.

Spesso, indagini storiche, sociali ed economiche, riconducono la fonte dei problemi a determinate persone, a determinate ideologie, a determinati popoli, o a determinate scelte di politica economica e legislativa ecc. Tuttavia, dietro queste cause, si celano sempre problematiche legate alle manifestazioni delle due nature, in particolare, alla preminenza della natura inferiore (cfr. Parte III). Per questo è sulla natura umana che occorre intervenire, altrimenti la barbarie persisterà e si presenterà sempre sotto forme diverse, come il mostro Tifone di cui parla **Socrate,** come il mostro policefalo di cui parla **Platone**, oppure, come il Cerbero a tre teste di cui parla **O.M. Aïvanhov**.

D'altronde, anche dietro le fluttuazioni dei mercati e dell'economia vi è la natura umana con le sue pulsioni vitali e la sua irrazionalità: il famoso economista **Keynes** parlava, infatti, di "*spiriti animali*", come sottolineato dai premi Nobel per l'economia **G. Akerlof e R. Shiller** (*Spiriti animali. Come la natura umana può salvare l'economia*) secondo i quali non comprenderemo i principali eventi economici se non porremo attenzione agli schemi di pensiero che animano le idee e i sentimenti delle persone. Si forniscono interpretazioni artificiali e inutilmente complesse degli eventi economici, dando per scontato che le differenze di sensazioni, impressioni e passioni individuali siano irrilevanti nell'insieme (*ivi*).

Il modello concettuale della natura superiore (Sé superiore) e della natura inferiore (Sé inferiore), accolto da molti pensatori (cfr. Parte I, capitolo 3), non introduce, nella nostra prospettiva, dualismi o scissioni tra le due polarità umane in quanto l'essere umano è, e resta sempre "uno".

Il nostro obiettivo non è, peraltro, la personificazione del conflitto interiore, cioè esaminare la questione se alle due nature dell'essere umano - o ai due Sé - corrispondano entità autonome ed esterne, quali Angeli, archetipi psichici o altre figure simboliche. Ciò che ci preme sottolineare è il fatto che questi due Sé rappresentano aspetti complementari di una medesima persona, in costante relazione e reciproca influenza. In altri termini, il nostro interesse si concentra nell'evidenziare gli schemi di pensiero e di comportamento, caratteristici delle due nature, per favorire una maggiore consapevolezza degli automatismi interiori, così da renderne possibile la trasformazione attraverso un autentico lavoro di autoeducazione e di responsabilizzazione.

Ci soffermeremo, in particolare, sull'insegnamento pedagogico di **Omraam Mikhaël Aïvanhov** in quanto da esso emerge un percorso chiaro e articolato per l'educazione della natura umana e la progettazione di un modo di vivere nella vita quotidiana coerente con le espressioni della natura superiore, fraterna e pacifica (cfr. Parte IV). Non potremo esaminare i contenuti delle singole pratiche, ma ci limiteremo a porre in evidenza le caratteristiche generali di tale percorso pedagogico.

Una delle grandi ricchezze di **questo percorso pedagogico** è costituito dai metodi progettati per incarnare esperienze unitive nella vita quotidiana. La forza trasformativa di questi metodi riposa nel fatto che essi non si limitano a proporre spiegazioni e conoscenze astratte, ma esperienze spirituali reali, concrete, da vivere nel quotidiano. Questa pedagogia attribuisce grande rilevanza alla sperimentazione concreta anche perché, come hanno dimostrato le neuroscienze, **se voglio cambiare me stesso devo cambiare l'esperienza di me stesso**. Gli esercizi e i metodi proposti mirano, infatti, a far emergere nella propria coscienza il senso di unità e d'appartenenza alla comune famiglia universale. Il cervello, osserva **Lisa Feldman Barrett**, si ricabla attraverso l'esperienza: "Se oggi cambiate le vostre effettive esperienze, potete cambiare anche ciò che sarete domani" *(Come sono fatte le emozioni)*. Se voglio cambiare, devo, quindi, modificare le esperienze che costruiscono e rafforzano le mie percezioni, le mie abitudini e la mia identità. Se voglio cambiare secondo i valori della mia natura superiore, devo fare esperienza della mia natura superiore.

La sperimentazione è, dunque, fondamentale per il cambiamento che vogliamo imprimere nella nostra vita quotidiana giacché essa ci aiuta a percepire e a fare emergere il nostro Sé autentico, la nostra natura superiore e ciò ci renderà più agevole il processo di discernimento tra le manifestazioni del-

le due nature. Come osserva lo psicologo **Mihály Csíkszentmihályi** (*Seguire il flow*), vivere significa sperimentare tramite il fare, il sentire, il pensare e che è proprio il contenuto dell'esperienza che determinerà la qualità della vita. Le esperienze nuove aggiungono connessioni neurali attraverso cui si strutturano nuovi modelli sinaptici e si perfeziona la nostra percezione del mondo.

La sperimentazione diretta e personale è dunque essenziale. Come rileva **Luigina Mortari** (*Conoscere se stessi per aver cura di sé*), il sapere che serve realmente alla vita si costruisce nell'esperienza e, nel suo stesso formarsi, trasforma il soggetto che lo elabora. L'educazione non può insegnare direttamente questa sapienza sull'arte di vivere, può però guidare il soggetto verso metodi di ricerca che sostengano la cura di sé, evitando che la vita si esaurisca in una successione di istanti privi di significato.

L'uomo, osserva **O.M. Aïvanhov**, ha bisogno di essere in sintonia con sé stesso, di vivere nell'unità, ha bisogno che il suo intelletto, il suo cuore e la sua volontà procedano insieme. Se è continuamente in preda a contraddizioni, non può trovare l'equilibrio e soffre. L'uomo ha bisogno, sottolinea, di vivere con amore e di fare ogni cosa con amore: parlare, camminare, mangiare, respirare, studiare…

Nell'unità della nostra esistenza consiste la nostra felicità, scriveva **Louis Buffon** (*op.cit.*), e lo comprendiamo quando essa viene a mancare: ad esempio, per la violenza delle nostre passioni che si oppongono alla nostra ragione. Raramente, osserva **Csíkszentmihályi**, proviamo la serenità che scaturisce quando cuore, volontà e mente sono sulla stessa lunghezza d'onda (*op.cit.*).

Il nostro auspicio è quello di offrire, tramite la lettura del libro, un contributo stimolante che aiuti a prendere le distanze e a non identificarsi con le nostre manifestazioni più egocentriche - premessa indispensabile per poterle osservare e orientare - o, quanto meno, che aiuti, a compiere nel modo di vivere, per usare il linguaggio della neuroscienziata Barrett, "un passo indietro rispetto al punto di vista del proprio falso sé".

Se iniziamo, infatti, a identificarci con il punto di vista della nostra natura superiore, la dimensione più evoluta, possiamo imparare a osservare noi stessi e il mondo con uno sguardo nuovo, libero dalla schiavitù degli automatismi e dalle antiche doppiezze. Potremo, così, percepire il senso di Unità e di appartenenza alla vita nella sua totalità, manifestando la dimensione fraterna e pacifica nel vivere quotidiano.

> *"Se vivete unicamente con la coscienza della separatività, con la convinzione di essere sempre separati, distanti dalla vita collettiva, dalla vita universale… lotterete, litigherete, soffrirete e non troverete mai la pace. A causa di questa idea, mantenete la convinzione che siete degli esseri esterni, estranei agli altri, che gli altri non sono voi e che potete impunemente far loro del male,*

lacerarli, danneggiarli... Se, invece, uscite da quella filosofia, se fate almeno degli sforzi per uscirne, comincerete a sentirvi permeati dalla vita universale e vivrete nello spazio infinito, nell'eternità... migliaia di creature sono riuscite a vivere questo stato di coscienza; perché non dovreste riuscire anche voi?"

Omraam Mikhaël Aïvanhov

Avvertenza bibliografica

Per mantenere la fluidità dell'esposizione, le citazioni dei numerosi autori richiamati nel libro sono indicate nel corpo del testo con nome e titolo dell'opera tra parentesi. Le citazioni per esteso sono riportate nella bibliografia finale.